

Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 1200 calorias



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1202 kcal ● 107g proteína (36%) ● 33g gordura (25%) ● 103g carboidrato (34%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

485 kcal, 26g proteína, 61g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada de tomate e pepino

141 kcal



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal

Jantar

500 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



Gyro vegano de seitan

1 gyro(s)- 415 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1181 kcal ● 97g proteína (33%) ● 41g gordura (31%) ● 82g carboidrato (28%) ● 25g fibra (8%)

Almoço

540 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Jantar

425 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal



Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1243 kcal ● 95g proteína (30%) ● 29g gordura (21%) ● 114g carboidrato (37%) ● 38g fibra (12%)

Almoço

540 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 12g gordura



Succotash de feijão branco

485 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1204 kcal ● 95g proteína (32%) ● 18g gordura (13%) ● 136g carboidrato (45%) ● 31g fibra (10%)

Almoço

500 kcal, 28g proteína, 74g carboidratos líquidos, 4g gordura



Sopa de lentilha e legumes

370 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 12g gordura



Succotash de feijão branco

485 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1236 kcal ● 104g proteína (34%) ● 53g gordura (39%) ● 68g carboidrato (22%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

455 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal



Couve salteada

61 kcal

Jantar

565 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 22g gordura



Milho

185 kcal



Tofu piccata vegano

380 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1158 kcal ● 113g proteína (39%) ● 30g gordura (23%) ● 89g carboidrato (31%) ● 22g fibra (8%)

Almoço

510 kcal, 24g proteína, 73g carboidratos líquidos, 11g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
442 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1158 kcal ● 113g proteína (39%) ● 30g gordura (23%) ● 89g carboidrato (31%) ● 22g fibra (8%)

Almoço

510 kcal, 24g proteína, 73g carboidratos líquidos, 11g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
442 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água**
14 1/2 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar**
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- cominho em pó**
1/3 colher de chá (1g)
- orégano seco**
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- alcaparras**
1 1/2 colher de sopa, escorrido (13g)
- sal**
1/4 pitada (0g)
- manjericão, seco**
1 colher de chá, moído (1g)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 1/4 oz (mL)
- molho para salada**
5 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola roxa**
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (88g)
- tomates**
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (273g)
- pepino**
1 pepino (~21 cm) (326g)
- mistura de legumes congelados**
16 1/2 oz (467g)
- alho**
4 dente(s) (de alho) (12g)
- edamame congelado, sem casca**
1 xícara (118g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
4 beterraba(s) (200g)
- grãos de milho congelados**
3 xícara (385g)
- pimentão**
1 1/2 médio (179g)

Outro

- ranch vegano**
1 1/2 oz (mL)
- leite de soja sem açúcar**
1 xícara(s) (mL)
- molho teriyaki**
5 colher de sopa (mL)
- molho de pimenta sriracha**
3/4 colher de sopa (11g)
- folhas verdes variadas**
8 xícara (240g)
- levedura nutricional**
2 colher de chá (2g)
- manteiga vegana**
1 1/2 colher de sopa (21g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
1/3 lbs (132g)
- arroz branco de grão longo**
1/4 xícara (39g)
- amido de milho (cornstarch)**
1/2 colher de sopa (4g)
- massa seca crua**
6 oz (171g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**
1 colher de sopa (16g)
- molho de soja (tamari)**
1 colher de chá (mL)
- tofu firme**
1 1/2 lbs (723g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 lata(s) (448g)
- feijão branco, enlatado**
1 1/2 xícara (393g)
- lentilhas, cruas**
1/3 xícara (64g)
- tempeh**
4 oz (113g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
4 xícara (400g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**
3 colher de sopa (mL)

- chalotas**
2 1/4 dente(s) de alho (128g)
- folhas de couve**
1 2/3 xícara, picada (67g)
- brócolis congelado**
1/2 embalagem (142g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
2 xícara(s) (mL)
- molho Frank's Red Hot**
2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão pita**
1/3 embalagem (92g)
 - pão naan**
1/2 pedaço(s) (45g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 pão pita(s)

pão pita
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho teriyaki
2 2/3 colher de chá (mL)
mistura de legumes congelados
1/6 pacote (280 g cada) (48g)
arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
seitan, cortado em tiras
2 oz (57g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\nSirva sobre o arroz.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g) (284g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente.
Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozine por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.
Misture o molho teriyaki e cozine até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Sopa de lentilha e legumes

370 kcal ● 23g proteína ● 2g gordura ● 52g carboidrato ● 13g fibra



lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
caldo de legumes
1 1/3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
2/3 xícara, picada (27g)
levedura nutricional
2 colher de chá (2g)
alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)
ranch vegano
2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 66g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
3 oz (86g)
tofu firme
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
sal
1/8 pitada (0g)
leite de amêndoas sem açúcar
2 colher de sopa (mL)
manjericão, seco
4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
6 oz (171g)
tofu firme
1/2 pacote (≈450 g) (227g)
brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
sal
1/4 pitada (0g)
leite de amêndoas sem açúcar
4 colher de sopa (mL)
manjericão, seco
1 colher de chá, moído (1g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjericão em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

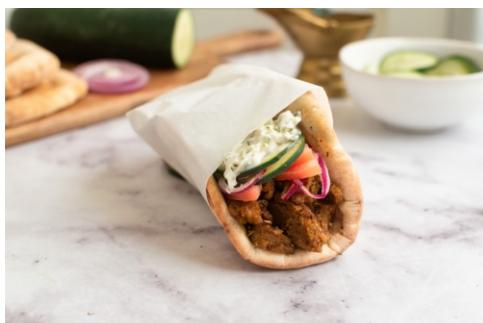
1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Gyro vegano de seitan

1 gyro(s) - 415 kcal ● 26g proteína ● 16g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 gyro(s)

cominho em pó

1/3 colher de chá (1g)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa

2 fatia, fina (18g)

pão pita

1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

ranch vegano

3 colher de chá (mL)

tomates, fatiado finamente

1/3 tomate româ (27g)

seitan, fatiado finamente

2 2/3 oz (76g)

pepino, fatiado finamente

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.

2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com molho ranch vegano. Enrole e sirva.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.

3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.

4. Sirva.

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/8 xícara de arroz cozido



água

1/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)

2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.

3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15-18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.

4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.

5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Succotash de feijão branco

485 kcal ● 19g proteína ● 12g gordura ● 60g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 xícara (197g)
grãos de milho congelados, descongelado
3/4 xícara (102g)
pimentão, picado finamente
3/4 médio (89g)
chalotas, picado
3/4 dente(s) de alho (43g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 xícara (393g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 1/2 xícara (204g)
pimentão, picado finamente
1 1/2 médio (179g)
chalotas, picado
1 1/2 dente(s) de alho (85g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu piccata vegano

380 kcal ● 25g proteína ● 21g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
alcaparras
1 1/2 colher de sopa, escorrido (13g)
caldo de legumes, aquecido
3/4 xícara(s) (mL)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
chalotas, fatiado finamente
3/4 dente(s) de alho (43g)
tofu firme, cortado em tábua
2/3 lbs (298g)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga vegana em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena.
Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-